

子どもの入院が決まったら必ず読んでほしい

きそりの応援団

ハンドブック

子どもの入院の多くは、ある日、突然やってきます。

初めてのできごとにはママやパパは戸惑うばかり。

面会に通うだけでなく、

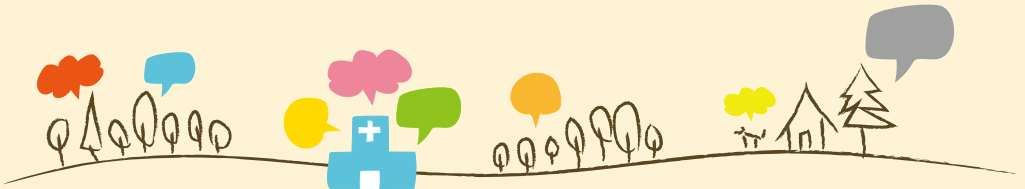
ときには病室で付き添うこともあります。



そうなったときに何が必要なのかな？

先輩ママ、パパの知恵を借りながら、

面会や付き添いの準備をしていきましょう。



ケア・ママ・スマイリング
Keep Moms Smiling!

家族が安心して過ごせるよう

—— 医療スタッフは丸ごと気にかけています

困ったことや不安なことがあっても「看護師さんは忙しそう……」と声をかけるのをためらうママ、パパはたくさんいます。

でも、お医者さんや看護師さんをはじめ、病棟スタッフは、病気のお子さんだけでなく、ご家族のことも丸ごと気にかけています。勇気を出して何でも相談してみましょう。

このスタッフに相談できること

病棟では、いろいろな専門職が活動しています。それぞれの役割をよく知り、あなたの困りごとに対応してくれる医療者にまず声をかけてみるのが相談するときのポイントです。



担当医

- 発熱や発疹、咳、痛みなどの症状
- 病気の経過と見通し
- 治療の内容について



看護師

- 発熱や発疹、咳、痛みなどの症状
- 食事や排泄など療養生活上の気がかり
- 点滴装置など医療機器の取扱い
- 付き添い者の体調不良



ソーシャルワーカー

- 医療費などの助成制度
- 学校や学習に関すること
- 退院後の生活
- 入院中の生活に関するあらゆる心配ごと
- 付き添い者のさまざまな悩み



病棟薬剤師

- 点滴や飲み薬のこと
- 苦い薬の飲ませ方
- 副作用への対処方法
- 薬と飲食物との飲み合わせ



管理栄養士

- 子どもの好き嫌いへの対応
- 食欲不振などへの対応
- 食物アレルギーへの対応
- おやつなどの与え方

解決できないときは
さまざまな専門職につないで
もらいましょう

- 公認心理師(臨床心理士)
- 理学療法士／作業療法士
- 病棟保育士
- チャイルド・ライフ・スペシャリスト*

*チャイルド・ライフ・スペシャリスト(CLS)：病気の子どもと家族の精神的な負担を軽くし、治療や療養に主体的に臨めるようにサポートする専門職。日本では一部の病棟での配置が始まっています。



困りごと相談のコツ

相手が医療者でも困ったときの相談のコツは一般の人と同じです。

- ① 困ったことは、そのつどメモに書いておく
- ② 一度であきらめず、タイミングをみて相談し続ける
- ③ 「話しやすい人」を見つけて、何でも相談する
- ④ ためらわれるのは最初の一声。言ってみたら意外に話せます

この悩み、誰に相談していいのかわからない——。こんなときはソーシャルワーカーや看護師長に相談してみましょう。多くの病院では「患者サポートセンター」と呼ばれることが多い総合相談窓口ソーシャルワーカーを配置し、治療や療養にかかわるあらゆる困りごとや心配ごとに対応しています。また、病棟の運営管理責任者である看護師長にはお子さんやご家族が安心して療養できる環境を整える役割があり、入院生活全般の困りごとに対応しています。看護師長が病室を巡回してきたときにぜひ相談してみてください。親身になって聞いてもらえることも多いでしょう。

お家に残してきたきょうだい児への気掛かりもぜひ、相談してください。



付き添いのママ、パパが抱える悩みの一つに、「きょうだい児」への気掛かりがあります。

入院した子どものきょうだいは、子どもなりに何かを感じ取り、たくさんを要求を我慢しています。寂しさや不安をうまく表現できず、赤ちゃん返りをしたり、反抗的な態度を取ったりすることもあります。

きょうだいへの対応がわからないときは、院内の総合相談窓口(患者サポートセンターなど)にぜひ相談してください。小さな子どもにも病状など本当のことを話したほうがいいのか、きょうだい児の世話を頼んでいる祖父母にどこまで病状を説明したほうがいいのかなど、気掛かりを一つ一つ解決していきましょう。

まず「快適な居場所づくり」から

—— 病室に泊まり込んで付き添う際の必需品

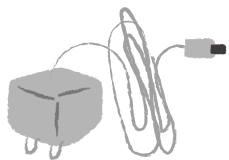
病室に泊まり込んで付き添うときは、子どものベッド周りがママとパパの「生活の場」になります。

とても狭い空間ですが、あらかじめ病室の様子や病棟の設備などを病院スタッフに確認しながら、付き添い生活に必要なものを準備し、できるだけ快適な居場所づくりを目指しましょう。



S字フックで 吊り下げ収納

ベッド柵にS字フックで袋を吊り下げれば収納スペースに早変わり。



スマホの充電器は 孤立を防ぐ命づな

スマートフォンの充電器も忘れずに。スマホスタンドがあると使用中に手が塞がらないので便利。

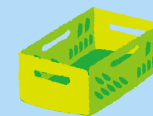
キャンプ用 マットレスで安眠を

簡易ベッドは硬く、キャンプ用のマットレスを敷くだけで快適な寝心地に。

スニーカーより サンダル

子どものベッドに上がることも多く、脱ぎ履きしやすいサンダルがおすすめ。

持ち込むと便利なもの



折りたたみ収納BOX

100円ショップの折りたたみ収納ボックスは小物の整理に大活躍。



クリアファイル/ ファイルBOX

入院計画書や指示書など病院から受け取る書類はクリアファイルで整理整頓。



卓上時計

スマホを取り出さなくても時間が一目でわかる。



洗濯ばさみ付き ロープ

タオルを干して加湿器がわりに、カーテンを閉じてプライバシーを確保するときの止め具になど1本あると便利。

もっと詳しく知りたい方は……

「付き添い入院 持ち物リスト」にGo

NPO法人 キープ・ママ・スマイリングが運営するクチコミポータルサイト「つきそい応援団」(8ページ参照)では、病室に持ち込んでよかったものをご覧いただけます。ぜひ参考にしてください。



付き添い中の食事、睡眠、入浴、買い物

—— 病棟生活の状況を知り、備えて安心！

多くの病院では、付き添いのママやパパが快適に生活するための設備が十分に整っていません。そのため、食事、睡眠、入浴、買い物といった基本的な生活においても不便なことが多いのです。病室に泊まり込んで付き添う家族がどのような環境や状況で生活するのかを知り、体調を崩さないためにも、できるかぎりの準備を行いましょう。

食事のこと

1日3食を自分で用意する必要があります。病棟内に付き添い者が使える①冷蔵庫、②電子レンジ、③給湯室があるのかを確認しておきましょう。レトルト食品が持ち込めると栄養的にも経済的にも助かります。野菜はほとんど食べられなくなるので、野菜を使ったレトルト食品を多めに用意しましょう。

持ち込むと助かるもの

食品

- 携帯用のシリアル
- 野菜たっぷりのレトルト食品
- 野菜ジュース

レンチン用のアイテム

- 耐熱容器／食品用ラップ



睡眠のこと

病室では、①レンタル(有料)の簡易ベッドを借りる、②備え付けのソファベッドを使う、③子どもと同じベッドで添い寝するといった方法で眠ることになります。子どものケアや看護師の巡回などで熟睡するのは難しいでしょう。添い寝用の枕やタオルケット、掛け布団は自分で用意する場合があります。また、ペンライトを持ち込んでおくことで消灯後の時間を過ごすときに便利です。

持ち込むと助かるもの

- キャンプ用のマットレス
- ノイズキャンセリングイヤホン
- アイマスク
- 携帯用の読書灯／ペンライト

レスパイト(ひと休み)のススメ

病棟での付き添い生活は知らず知らずのうちに疲れがたまり、長期になるほど体調を崩す人も多くなることがわかっています。「子どもの傍についていないと心配」という気持ちはわかりますが、ときには思い切って自宅に戻ってゆっくり休み、心と身体をリフレッシュすることも必要です。

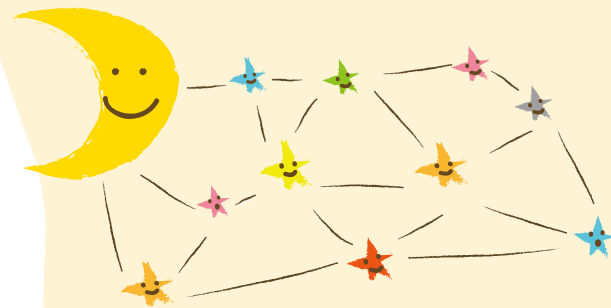
自宅が遠い人はホテルを利用するほか、自宅から離れた病院で治療を受ける子どもや家族が滞在するための施設(ファミリーハウスなど)を利用できないか施設の運営者(8ページ参照)に問い合わせてみましょう。

入浴のこと

入浴はシャワー浴が大半です。当日朝、もしくは1週間単位の予約制で、シャワーブースを使える時間は15~20分が一般的です。予約時間と検査や治療が重なったときは入浴できないこともあるので、ドライシャンプーや大判の清拭シートなどを持ち込んでおくとう助かります。

持ち込むと助かるもの

- ドライシャンプー
- 大判の清拭シート
- ウェットティッシュ
- 制汗剤



買い物のこと

近年は入院中に通販サイトで購入した商品を病棟で受け取ってもよい病院が増えてきました。通販を利用したい人は入院前に①通販の購入商品を病棟で受け取れるか、②受け取り方、③宛名書きの記載方法の3点を必ず確認しましょう。なお、利用する際は病院の受け取りが一度で済むようにまとめて注文することを心がけてください。



「付き添い生活応援パック」

NPO法人 キープ・ママ・スマイリングは、レトルト食品をはじめ、付き添い生活に欠かせない日用品を詰め合わせた「付き添い生活応援パック」を無料で病院にお届けしています。

対象：申し込みした時点で子どもが10日以上入院し、泊まり込み(病室、ファミリーハウス、ホテル等)を伴う付き添いを予定している家族

たくさんのご応募をお待ちしています。



お申し込みはこちらから



困りごと別の相談先一覧

困りごと相談先の参考サイトURL／連絡先はこちらから▶



種別	利用できる公的制度・患者支援団体等の事業	
お金の困りごと	医療費	高額療養費制度・限度額適用認定(全国健康保険協会HP参照) 子ども医療費助成制度(各自治体HP参照) 小児慢性特定疾病医療費助成制度(小児慢性特定疾病情報センターHP参照) 指定難病医療費助成制度(難病情報センターHP参照)
	交通費	認定NPO法人 ゴールドリボン・ネットワーク GRN小児がん交通費等補助金制度
	家計への負担	公益財団法人 がんの子どもを守る会 療養援助事業
		認定NPO法人 ゴールドリボン・ネットワーク GRN小児がんひとり親世帯支援制度
生活の困りごと	滞在施設	公益財団法人 ドナルド・マクドナルド・ハウス・チャリティーズ・ジャパン 認定NPO法人 ファミリーハウス JHHHネットワーク(日本ホスピタル・ホスピタリティ・ハウス・ネットワーク)
	食と日用品	NPO法人 キープ・ママ・スマイリング 付き添い生活応援バック無償配布事業
	仕事のこと	公益財団法人 日本対がん協会 社会保険労務士による「がん就労」電話相談
		全国社会保険労務士会連合会「社労士に相談する／探す」
きょうだいのこと	NPO法人 しぶたね オンライン交流会「シブレッドのへや」	
同じ病気を 経験をしている 家族の情報が ほしい	患者支援 団体等の 相談窓口	公益財団法人 がんの子どもを守る会 電話相談 認定NPO法人 難病のこども支援全国ネットワーク 電話相談・LINE相談 一般社団法人 全国心臓病の子どもを守る会 web相談



病院別掲示板



テーマ別掲示板



あなたの付き添い入院体験を、誰かのエールに！
付き添い経験者が集まるお役立ちクチコミサイト

クチコミポータルサイト「つきそい応援団」は、子どもの入院に安心して付き添えるように、付き添い経験者の「知恵」や「知見」を集めた全国で初めての掲示板サイトです。「病院別掲示板」と「テーマ別掲示板」などに分かれ、あなたがほしい情報にアクセスしやすいのが特徴です。投稿や書き込みも自由にできるので、あなたの体験やアドバイスをこれから付き添うご家族に、ぜひ教えてあげてください！

アクセスは
こちら



チェックしてみよう
tsukisoi.jp

制作・発行／NPO法人キープ・ママ・スマイリング

取材協力／国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
医療連携・患者支援センター 鈴木 彰

イラスト／長浜孝広

デザイン／竹田正典(株式会社ファントムグラフィックス)

編集・執筆／井手ゆきえ

